

2. Верещагин Е.М., Костомаров В.Г. Язык и культура. Три лингвострановедческие концепции: лексического фона, речеповеденческих тактик и сапиентемы. – М.: Индрик, 2005. – 1040 с.

3. Пассов Е.И. Коммуникативный метод обучения иноязычному говорению. – М.: Просвещение, 1991. – 224. С. 162.

4. Эсмантова Т.Л. Русский язык: 5 элементов. Уровень А1 (элементарный): учебник. – СПб.: Златоуст, 2008. – 320 с.

УДК 371.7

Студ. В.А. Широких  
Рук. О. Ю. Малозёмов  
УГЛТУ, Екатеринбург

## **ВОЗМОЖНОСТИ ЛФК КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ МИОПИИ У СТУДЕНТОВ**

Проблема сохранения здоровья человека одна из вечных и повседневных, выходящая далеко за пределы сугубо медицинского знания. Без профилактических мероприятий, без самостоятельной активности в данном направлении ожидать существенных улучшений индивидуального и общественного здоровья сложно. Зрение, являясь основным информационным источником для современного человека, также нуждается в самостоятельных лечебно-профилактических мероприятиях.

Из всех заболеваний глаз для студентов наиболее актуальным является миопия, поскольку по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков каждый третий старший школьник и студент имеет подобные отклонения различной степени [1]. До 25 % студентов, составляющих контингент специальных медицинских групп, имеют проблемы со зрением.

Каждый второй пациент, страдающий миопией, консультируется у офтальмолога на тему того, можно ли заниматься спортом при данном заболевании, каким и в какой степени. На данную тему можно рассуждать очень долго и скрупулезно, поскольку существует множество тонкостей, связанных с указанным заболеванием зрительного аппарата. Несомненно, что сбалансированная двигательная нагрузка, учитывающая индивидуальные особенности каждого организма, этимологию и течение болезни, безусловно, скажется на зрении только в лучшую сторону.

Следует заметить, что при стремительном развитии миопии происходит, как правило, столь же быстрое ослабление глазных мышц. Впрочем, врачи-офтальмологи советовали ограничить себя от физических упражне-

ний во избежание каких либо осложнений. Однако к сегодняшнему дню их мнения изменились в противоположную сторону: специальные упражнения умеренной мощности позволяют не только укрепить мышцы глаз, но и приостановить процесс прогрессирования миопии.

Один из разделов физической культуры, а именно лечебная физическая культура (ЛФК), является самым действенным, благоприятно сказывающимся на здоровье глаз. В целом ЛФК представляет собой комплекс физических упражнений, направленных на лечение, реабилитацию и профилактику различных заболеваний. В русле обозначенной темы ЛФК показана всем лицам, имеющим прогрессирующую приобретённую и не осложнённую отслойкой сетчатки, близорукость любой степени. Чем раньше назначается ЛФК при миопии и чем меньше её степень, тем выше эффективность метода.

Не вдаваясь в подробности конкретных многочисленных и разноплановых упражнений, отметим основные особенности ЛФК при профилактике миопии.

К прямым *задачам ЛФК* в плане профилактики зрения и здоровья глаз следует отнести: 1) улучшение кровоснабжения тканей глаза, 2) укрепление мышечной системы глаза, 3) укрепление склеры, 4) улучшение трофических и обменных процессов глаз [2]. Основной *комплекс упражнений ЛФК* для профилактики и лечения миопии включает: 1) специальные упражнения для глаз; 2) дыхательную гимнастику; 3) упражнения для укрепления мышц шеи и спины с целью улучшения функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательных систем.

Следует отметить, что в данном случае *исключаются* упражнения, имеющие в своём составе резкие движения головой. Именно поэтому наклоны туловища вперёд рекомендуется выполнять в сидячем положении. *Общую нагрузку* во время занятий каждый занимающийся должен регулировать самостоятельно, тем самым корректируя исходные положения под себя, облегчая или усложняя упражнения, уменьшая или увеличивая амплитуду движений в зависимости от самочувствия. Для наиболее действенного влияния на организм занятия лечебной гимнастикой необходимо проводить с *продолжительностью* не менее десяти минут.

Если касаться *системы упражнений*, то начинать необходимо с обучения правильному дыханию, являющемуся фундаментом «идеального» здоровья [3].

Далее выполняются специальные упражнения, в число которых входят дыхательные, корригирующие упражнения, а также упражнения для укрепления свода стопы. Исходные положения тела выполняются лёжа, сидя и стоя. Корригирующие упражнения представляют собой некую раз-

грузку для позвоночного столба и выполняются в положении лёжа в медленном или среднем темпе.

После основного комплекса упражнений желательно дать дополнительную нагрузку организму в виде подвижных игр, благотворно сказывающихся на самочувствии и эмоциональном тоне человека.

Подводя итоги, необходимо подчеркнуть, что чаще всего прогрессирующая миопия проявляет себя в тех случаях, когда *нарушается нормальный режим зрительной работы, не выполняются рекомендуемые упражнения для глаз или происходит чрезмерное увлечение противопоказанными видами спорта* с соответствующим превышением допустимого уровня физической нагрузки.

Основные **выводы** из вышеизложенного заключается в следующем.

1. Организм человека является комплексной многоуровневой биологической системой, в которой все компоненты так или иначе взаимосвязаны.

2. Учёт принципов ЛФК, использование её частных методик всегда способствует сохранению и повышению потенциала здоровья, т.е. осуществлению её истинной гуманистической сущности.

3. Студентам, как социальной группе риска относительно развития миопии, следует уделять больше внимания использованию средств ЛФК на учебных занятиях по физической культуре и самостоятельно.

#### Библиографический список

1. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://niigd.ru/pdf/oz\\_fiz\\_razv.pdf](http://niigd.ru/pdf/oz_fiz_razv.pdf).

2. Епифанов Б.А. Освободи свои глаза. – М., 1998.

3. Робин С. Шарма [Электронный ресурс] / Книга: Дыхание путь к прекрасному здоровью – Режим доступа: <http://bookitut.ru/Super-Zhiznj-30-dnevnoe-puteshestvie-k-nastoyashhej-zhizni.35.html> (дата обращения 12.10.2017).